



## Meningkatkan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan *Drill* pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021

### *Improving Volleyball Bottom Passing Through Drill Practice Variations at Asahan Jaya Volleyball Club 2021*

Dicky Edwar Daulay<sup>1</sup>, Alwi Fahruzy Nasution<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia  
 Corresponding author\* : [dickyedwar89@gmail.com](mailto:dickyedwar89@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan variasi *drill* dapat meningkatkan hasil *passing* bawah atlet club bola voli Asahan Jaya 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet club bola voli Asahan Jaya 2021 yang berjumlah 14 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 2 siklus. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) Dari data tes awal latihan diperoleh 4 orang (28,5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 10 orang (71,4%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata - rata *passing* adalah 32,7 (2) Dari data hasil tes siklus I diperoleh 5 atlet (35,7%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 9 orang atlet (64,2%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata *passing* adalah 39,2. (3) Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh 11 atlet (78,5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 3 orang atlet (21,4%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata *passing* adalah 47,2. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan siswa dari tes awal 28,5% ke siklus I 35,7% selanjutnya ke siklus II 78,5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 50%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menerapkan variasi latihan *drill* meningkatkan hasil latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet club bola voli Asahan Jaya 2021.

**Kata Kunci : Meningkatkan; Passing Bawah; Bola Voli; Variasi Latihan Drill.**

#### Abstract

*This study aims to find out drill variation exercises can improve the results of underpassing athletes of the volleyball club Asahan Jaya 2021. The research method used in this study is a sports action research method. The subjects in this study were the Asahan Jaya 2021 volleyball club athletes, totaling 14 people. This research uses action research method, which consists of 2 cycles. After the data is collected and analyzed, the results of the analysis are obtained: (1) From the initial training test data obtained 4 people (28.5%) who have achieved the success rate of exercise, while 10 people (71.4%) have not reached the level of success of the exercise, with the average passing value is 32.7 (2) From the data from the first cycle test results obtained 5 athletes (35.7%) who have achieved the success rate of training, while 9 athletes (64.2%) have not achieved the success rate of training , with an average passing value of 39.2. (3) Based on the results of the second cycle test, 11 athletes (78.5%) have achieved the success rate of training, while 3 athletes (21.4%) have not achieved the training success rate, with an average passing value of 47.2 . In this case, it can be seen that there is an increase in the average score of the student's practice results from the initial test of 28.5% to the first cycle of 35.7% then to the second cycle of 78.5%, namely an increase in classical success by 50%. Based on the results of data analysis, it can be said that by applying a variation*



# All Fields of Science J-LAS

Jurnal Penelitian

Available Online: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>



*of drill exercises to improve the results of lower passing exercises in volleyball games for athletes of the Asahan Jaya volleyball club in 2021.*

**Keywords: Increase; Down Passing; Volleyball; Drill Exercise Variations.**

## **PENDAHULUAN**

Cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang memerlukan teknik dasar bola voli yang baik agar dapat menunjang permainan yang baik dari seorang pemain. Seperti dipaparkan oleh Ngatiyono, (2007:12) bahwa “ *Passing* bawah harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli karena *passing* bawah berguna untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun smesh. *Passing* sangat diperlukan oleh semua pemain bola voli baik di sepebisalis manapun.

*Passing* bawah adalah suatu gerakan melambungkan bola yang menggunakan kedua tangan menyatu dan rapat, yang dimana perkenaan bola pada lengan bawah bagian dalam. Dimana dalam melakukan *passing* bawah bola voli ini kaki dibuka sejajar bahu dengan lutut ditekuk membentuk kuda-kuda, tangan dirapatkan dan diayun sampai sejajar bahu dengan iringan gerakan tubuh melambungkan bola. Seperti yang dipaparkan oleh Ngatiyono (2007:12) bahwa *passing* bawah harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli, karena *passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun smash.

### **Hakikat Permainan Bola Voli**

Menurut Dewan dan Bidang Perwasitan PP.PBVS (2001-2004:7) menyatakan “bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net”. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *block*).

Selanjutnya Barbara L. Viera (2000:2) mengemukakan bahwa Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak balik di atas jaring/net untuk menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan dan memperoleh kemenangan. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu , yang masing – masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Waktu permainan tidak terbatas, satu set permainan berakhir jika salah satu tim memperoleh 25 poin dan terjadi selisih 2 jika terjadi poin 24 sama.

Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola voli. Seperti yang dikemukakan oleh Tim Prestasi dalam buku Penjaskes (2001: 10) bahwa “ teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*” selanjutnya menurut Ngatiyono (2007:12) ” teknik dasar dalam bola voli meliputi *passing* bawah dan *passing* atas, *servis* ,*smash* dan *blocking*.

### **Hakikat *Passing* Bawah Bola Voli**

Ngatiyono (2007:12) memaparkan bahwa *passing* bawah harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli, karena *passing* bawah digunakan untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun smesh. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar bola voli yang paling berpengaruh dalam permainan bola voli dalam hal pertahanan dan pembentukan serangan. Dikarenakan *passing* bawah menjadi teknik yang mendasar dalam

permainan bola voli, maka *passing* bawah sudah seharusnya menjadi hal pertama yang harus diperhatikan dan dilatih agar dapat melanjutkan dan mengembangkan teknik-teknik selanjutnya agar pemain bola voli dapat bermain lebih baik.

### **Hakikat Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). selanjutnya Bompa (1983:167) berpendapat latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan teratur dan terencana yang berfungsi fisiologis, psikologis, dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus. Lalu agar latihan itu efektif dan bermanfaat, latihan juga haruslah didasari dengan berbagai prinsip-prinsip latihan yang menunjang tercapainya suatu latihan yaitu:

- a. Prinsip beban lebih (Overload Principle)
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh
- c. Prinsip *spesialisasi*
- d. Prinsip *individualisasi*
- e. Prinsip penggunaan secara bertahap
- f. Prinsip *reversibilitas*

### **Hakikat Metode Latihan Teknik**

Suharno, HP (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/bola-voli-sejarah-pengertian-teknik.html>) menjelaskan bahwa teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu peraktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (khususnya cabang permainan bola voli). Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik, umumnya para guru atau pelatih akan dapat mengoreksi dan memperbaiki.

Kemudian Harsono (1988 : 100) menyimpulkan bahwa latihan teknik adalah “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan siswa. Lebih lanjut beliau menyatakan bahwa latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular”.

### **Hakikat Belajar Gerak**

Pengertian belajar motorik/gerak pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Berikut adalah beberapa penjelasan belajar motorik menurut para ahli : Schmidt (1991:16) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah

pada perubahan-perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Rahantoknam ( 1988:16 ) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis. Manfaat Belajar Gerak/ Motorik Manfaat dari belajar motorik diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Agar atlet dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut, 2. Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik, 3. Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di dalam system saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan automatisasi gerak, 4. Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan automatisasi gerakan dari keterampilan gerak, 5. Dapat mengambil keuntungan dari mekanika sistem musculoskeletal untuk mengoptimalkan serta efisiensi dari konsistensi pergerakan.

#### **Hakikat Latihan *Drill Passing* Bawah Bola Voli**

Nana Sudjana (<http://bio-sanjaya.blogspot.com/2012/04/pengertian-metode-drill-macam-juga.html>) mengemukakan bahwa metode atau latihan *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara bersungguh-sungguh untuk memperkuat atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.

Selanjutnya (Sunaryo, 1995) dalam (<http://www.sarjanaku.com/2012/04/metode-drill-pengertian-prinsip-tujuan.html>) memaparkan bahwa metode *Dril* (Latihan *drill*) merupakan suatu cara memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, ia akan melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah ubah kondisi atau bentuknya sehingga menuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan disempurnakan.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang di lakukan adalah penelitian tindakan, dimana sebelum diberi perlakuan subjek harus ditest hasil *passing* bawahnya melalui test *passing* bawah ke dinding. Setelah subjek diketahui hasil *passingnya* baru diberikan tindakan latihan variasi *drill passing* bawah. Pemberian tindakan diadakan sebanyak 2 siklus, dimana setiap siklus sebanyak 8 kali pertemuan dan 1 hari untuk *post-test*. Apabila di siklus I belum tercapai target yang diharapkan maka akan dilanjutkan dengan siklus II selama 8 kali pertemuan dan diakhiri dengan *post-test* II.

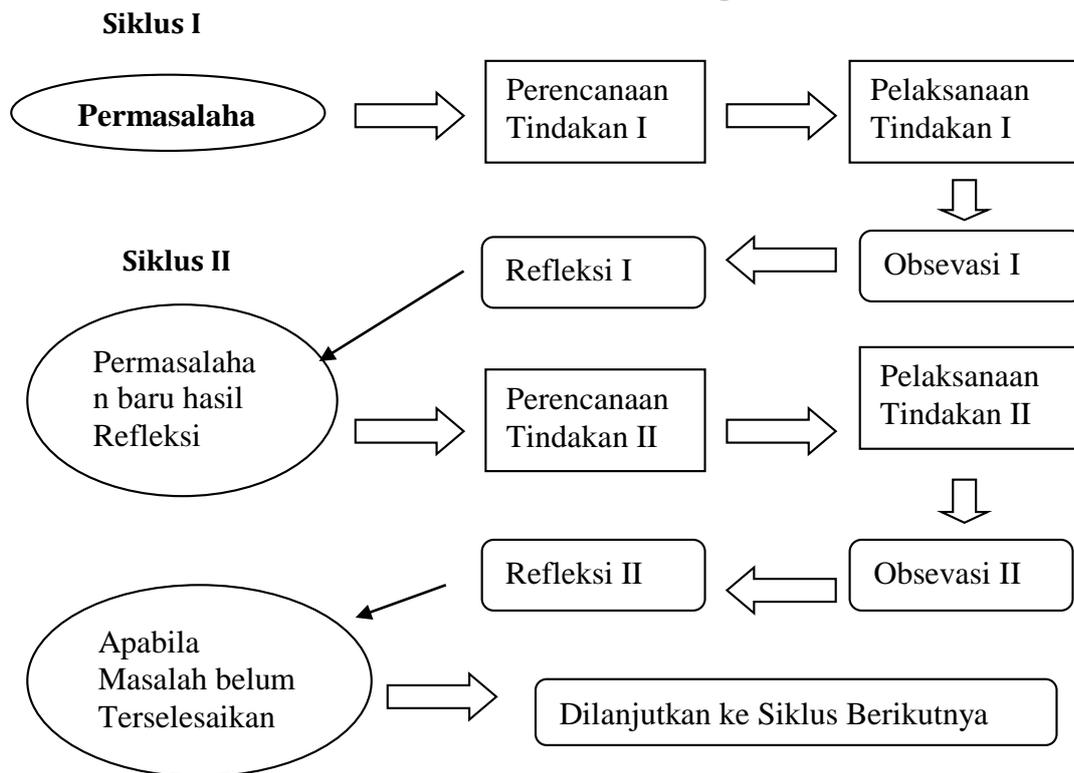
Metode yang dilakukan ialah dimana sebelum diberi perlakuan sampel harus di tes *power* otot tungkai melalui *vertical jump* dan tes hasil lompat jauh gaya jongkok melalui lompat jauh gaya jongkok. Setelah sampel di beri perlakuan latihan *split jump* dan *box jump*. Perlakuan ini di berikan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi pertemuan 3

kali seminggu. Setelah di berikan perlakuan, akan diadakan tes akhir (*post test*) untuk melihat apakah ada pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut.

**Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan, maka penelitian terdiri dari beberapa tahap yang berupa siklus, dimana masing-masing siklus memiliki 4 tindakan yakni (1) perencanaan tindakan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi, dan (4) evaluasi dan refleksi yang mempunyai tujuan untuk melihat peningkatan hasil latihan variasi latihan *drill*. Berikut skema kegiatan penelitian:

**Alur Pelaksanaan Kegiatan**



Sumber : (Arikunto,2010:137)

Gambar: Alur pelaksanaan siklus I dan II

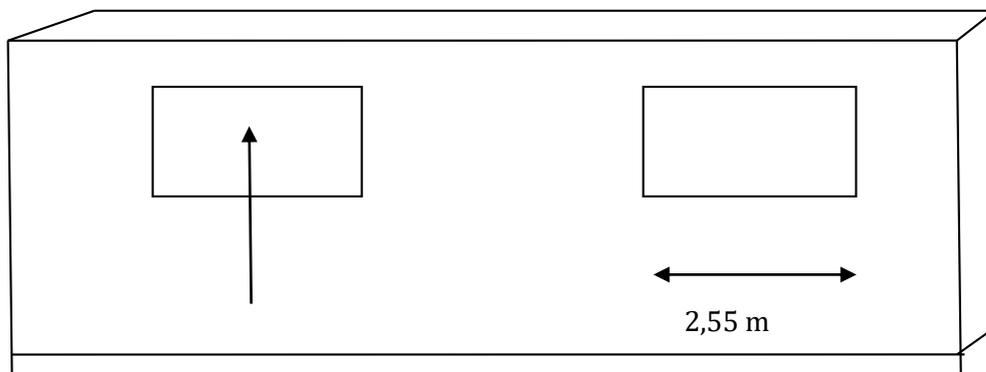
**Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini variabel terikan yang akan akan dilihat hasilnya adalah *passing* bawah pada atlet club bola voli Asahan Jaya 2021. Jadi untuk mengukur hasil latihan *passing* bawah atlet club bola voli Asahan Jaya 2021instrumen penelitiannya adalah:

A. Tes Hasil *Passing* bawah Bola Voli

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan dan ketepatan dalam melakukan teknik *passing* bawah dengan memassing bola ke dinding berulang - ulang kali.

- Alat yang digunakan : Dinding yang rata dan halus dengan lebar sasaran 2,54 m dengan tinggi 2,55 m dari lantai, *stop watch*, *bola voli* dan alat untuk mencatat hasil passing.
- Petunjuk Pelaksanaan : *Teste* dengan memegang bola siap menghadap dinding, setelah aba-aba "ya" dari *Tester* maka teste melaksanakan *passing* bawah dengan memantul-mantulkan bola ke dinding berulang kali sampai batas waktu satu menit.
- Skor : *Teste* diberikan tiga kali kesempatan, setiap pantulan yang mengenai sasaran yang akan dihitung dalam setiap percobaan. Skor yang diambil adalah dua percobaan yang paling baik dari tiga kali percobaan.



Gambar : Lapangan Tes *passing*  
Nurhasan (2001:169)

#### Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Oleh Sunarno 2010

Rentang	Nilai	Kategori
60 Ke Atas	85	Sangat Baik
47 - 59	80	Baik
31 - 46	75	Sedang
16 - 30	70	Kurang
0 - 15	65	Sangat Kurang

<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/6.norma-test-dan-pengukuran.html>

Target capaian yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mencapai minimal kategori sedang. Kemudian data-data yang diperoleh dari hasil observasi dan test akan dipaparkan melalui rumus:

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

PPH : Persentase Penilaian Hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor total Maksimal (60)

Dengan kriteria :

$0 \leq \text{PPH} < 75$  = Siswa belum tuntas latihan

$75 \leq \text{PPH} \leq 85$  % = Siswa sudah tuntas latihan

Dilihat dari paparan di atas bisa diketahui siswa yang belum tuntas latihan dan siswa yang telah tuntas latihannya secara individual. Seterusnya kita juga dapat mengetahui apakah ketuntasan seorang siswa dalam latihan secara klasikal dapat tercapai. Bila dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas latihan maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{PKK} = \frac{\text{jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 75}{\text{jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

Penjelasan :

PKK : Persentase Ketuntasan Kelompok

Dari kriteria ketuntasan latihan, jika latihan bisa dicapai 75% yang telah mencapai persentase penilaian hasil  $\geq 75\%$ , maka ketuntasan latihan telah tercapai.

## Paparan Data

### 1. Hasil *Pre-Test Passing* Bawah

Berdasarkan hasil *pre-test passing* bawah terhadap atlet yang berjumlah 14 orang yang diperoleh jumlah keseluruhan *passingnya* sebanyak 459 dengan rata-rata 32.7. Persentase ketuntasan ketuntasan individual atlet dirata-ratakan mencapai 54,5% dan siswa yang telah berhasil mencapai target yang diharapkan berjumlah 4 orang dengan persentase ketuntasan kelompoknya mencapai 28.5%. berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa *passing* bawah atlet masih pada kategori kurang.

### 2. Hasil *Post-Test passing* bawah Siklus I

Setelah diberikan tindakan latihan variasi *drill* selama 8 kali pertemuan dan dilaksanakan *test* pada pertemuan ke 9 diperoleh hasil *passing* bawah keseluruhan atlet mencapai 549 dengan rata-rata *passing* sebanyak 39.2 perorang. Persentasi penilaian hasil dari rata-rata  $39.2 : 60(\text{skor maksimal } passing) \times 100\% = 65.3$ . pada siklus I atlet yang mencapai ketuntasan naik menjadi 5 orang dengan persentasi ketuntasan kelompok yakni  $5 : 14 \times 100\% = 35.7\%$ . Dilihat dari hasil persentasi di atas bahwasanya telah terjadi peningkatan tetapi belum mncapai target yang diharapkan.

### 3. Hasil *Post-Test passing* bawah Siklus II

Setelah kembali diberikan latihan variasi *drill* pada siklus II selama 8 kali pertemuan dan diadakan *test* dipertemuan ke 9, diperoleh keseluruhan *passing* atlet sebanyak 661 dengan rata-rata *passing* setiap siswa sebanyak 47,2. Dari hasil *passing* tersebut diperoleh persentase hasil *passing* yakni  $47.2 : 60(\text{skor maksimal}) \times 100 = 78.6\%$ . atlet yang berhasil mencapai target meningkat menjadi 11 orang, jadi ketuntasan kelompok pada siklus II ini yakni  $11 : 14 \times 100\% = 78,5\%$ .

## KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwasanya melalui latihan variasi *drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil

latihan *passing* bawah dan terhadap peningkatan penguasaan proses *passing* bawah bola voli pada atlet club bola voli Asahan Jaya 2021. Nilai rata - rata hasil *passing* bawah atlet pada tes awal pada kategori sedang, meningkat setelah diberi tindakan siklus I dan siklus II mencapaipada kategori baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: PT. Rineka Cipta
- L.Viera, Barbara, (2000), *Bola Voli Tingkat Pemula*, PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta
- Bompa, Tudoro, (1994). *Power Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development*. Oakville\_ New York- London. Mosuic press
- Beutelstahl, D. (2007), *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek - aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- <http://bio-sanjaya.blogspot.com/2012/04/pengertian-metode-drillmacamjuga.html>
- <http://www.sarjanaku.com/2012/04/metode-drill-pengertian-prinsip-tujuan.html>
- <http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/6.norma-test-dan-pengukuran.html>
- <http://www.volleyballdrills.com>.
- <http://kurwindakristi.wordpress.com/2012/03/04/belajar-gerak>
- <http://www.sarjanaku.com/2011/09/bola-voli-sejarah-pengertian-teknik.html>
- MGMP. Tim Penjas, (2008). *Penjas Orkes*. Medan.
- Ngatiyono. (2007), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Nurhasan. (1988). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga
- PP.PBVS. (2002), *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta